சுகவழி 80

1. காற்றியல் 20.

(1) அசுத்தக் காற்றே நசுக்குங் கூற்று.
(2) கெட்ட குப்பையை எட்டக் கொட்டுக.
(3) மாட்டுக் கொட்டாய் வீட்டிற் கட்டேல்.
(4) புறக்கடை அசுத்தம் அறக்கழித்திடுக.
(5) பள்ளியு ளட்டிலில் பாத்திரம் நிறுவேல்,
(6) வீட்டு முன் மலஜலம் விலக்குதல் கூடா.
(7) பழையன அழுகல் கழிவன எறிக.
(8) படுக்கும் அறைக்குள் தானியம் பரப்பேல்.
(9) நித்திரையறையுட் சிறிதொளி வேண்டும்.
(10) சாளரங் கபாடந் தனைப்பகல் மூடேல்.
(11) பனியிற் கதவம் பரப்புதல் வேண்டா.
(12) காற்றிலாச் சிறுவீடு ஏற்புடைத்தன்று.
(13) எதிர்காற் றடிக்கும் இடந்தனிற் படுக்கேல்.
(14) திறந்துள வெளிகளில் உறங்குதல் தீது.
(15) சிசுக்களைத் தரையிற் கிடத்துதல் தவறு.
(16) போர்த்துக் குழந்தையைப் போற்றலே மாண்பு.
(17) முகம்மூடி யுறங்குதல் மூதேவி லக்ஷணம்.
(18) காலையிற் போர்த்தே வேலைக்குப் போக.
(19) கூட்டத்து நடுவில் குழுமி யிராதே.
(20) வீடும் பிறவும் நீடுசுத் தஞ்செய்.

2. நீர் நெறி 20.

(1) பரிசுத்த நீரே பருகுதல் வேண்டும்.
(2) காய்ச்சா றினநீர் கரும்பினு மினிது.
(3) ஆற்றுப் புதுநீர் அன்றே நோய் தரும்.
(4) உண்ணுமுன் சிறிது நீர் உட்கொளல் முறைமை.
(5) சோடாக் குடியைத் தொலைப்பதே மேன்மை.
(6) மதுபா னஞ்செயின் மதியார் மதியார்.
(7) தேநீர் காப்பியைத் தீண்டலுங் கொடிது.
(8) கெட்டிக் கஷாயங் கட்டறுத் துவிடும்.
(9) சிவக்கக் காய்ச்சிய பாலே சிறந்தது.
(10) நலிவுடைப் பாலகர் நடுநிசி விரும்பின் தெண்ணீர் அருத்தலே செய்யத் தக்கது.
(11) ஒன்பது மாதமும் குழந்தைகட் குணவு தம்தாய்ப் பாலே தகுமென் றறிக.
(12) தண்ணீர்க்கு ரோதனந் தகாது பாலகர்க்கே.

(13) வெள்ளத்து நீரினில் விழுந்துழ லாதே.
(14) அசுசிநீ ராயின் அருவருப் படைக.
(15) நல்ல தண் ணீரினை நாற்றஞ் செய்யேல்.
(16) மலஜலங் கழித்தல் கரைமீது அல்ல.
(17) நீர் கசியும் இடம் நிற்பதுந் தவறு.
(18) குடுவையிற் குடிநீர் கொள்ளுதல் வேண்டா
(19) தெள்ளிய நீரைத் திறந்து வைக்காதே.
(20) கெட்ட எந் நீரையும் கிணற்றினுட் கொட்டேல்.

3. உணவுமுறை 20.

(1) வேகா எவையும் ஆகா வுணவே.
(2) அழுகிய, இழிவ, அருந்துவ தொழிக.
(3) பலந்தரும் உணவே நலந்தரு மமுதம்.
(4) கலப்பு நெய், எண்ணெய் விலக்குதல் நன்மை.
(5) திறந்துள பண்டந் தீண்டலும் வேண்டாம்.
(6) கனியாப் பழவகை தணியா நோய் தரும்.
(7) நன்றாய் மென்று தின்றலே நன்று.
(8) தாய்ப்பால் போன்றதே சேய்ப்பால்; அமுதம்.
(9) தினமும் மும்முறை யுணவே சாலும்.
10) அளவுக்கு மிஞ்சின் அமுதமும் விஷமே.
(11) மாசுள பதார்த்தம் வீசுதற் குரியதே.
(12) வேளையி லுண்டல் சாலவும் நன்று.
(13) வெறுஞ்சோ றின்றி நறுஞ்சுவை கலந்துண்
(14) அவசரத் துண்ண ல் ஆரோக்ய மன்று.
(15) இரவி லுண்பவை இலேசா யுண்க.
(16) பக்ஷத் தொருநாள் பட்டினி கிடக்க.
(17) பூனை நாய் காணப் போசனம் வையேல்.
(18) ஈ மொய் பண்டம் எதனையும் விரும்பேல்.
(19) ஆறின பண்டம் அகற்றுதல் நன்று.
(20) புதுத் தானி யங்களைப் பொறுத்து உபயோகி.

4. பொது விதி 20.

(1) காலையிற் குளித்தல் சாலச் சிறப்பு.
(2) சுத்த ஆடையே சுக ஆதாரம்.
(3) அழுக்குத் தலைவிரி அவலக்ஷணமாம்.
(4) கல்கரி மணலால் பல் துலக் காதே.
(5) காதையும் நாசியும் கண்ணெனக் கருது.
(6) இரவில் விழிப்பு விரைவில் நோய்தரும்.

(7) நாடக சாலையை நாடுதல் வேண்டா.
(8) தீயவை பழகில் 'நாய்' என வெறுப்பர்.
(9) இருட்டினுந் தூரமும் செருப்பணிந் தேகு.
(10) இரவில் தூக்கம் எண் மணி நேரம்.
(11) போசன முடித்து நீ ஜல மாடேல்.
(12) உண்டதும் படுக்கை கொண்டிடல் தவறு.
(13) வாய் திறந்து உறங்கல் நோய்தரும் மார்க்கம்.
(14) களைப்பு இல்லாவிடில் பகல் துயில் களைக.
(15) நடுப்பகல் தன்னில் தலைக்கு இட்டு ஏகுக.
(16) தேகப் பயிற்சியைத் திடமுற நாடுக.
(17) நோயாளிக ளெனில் பேய் என விலகுக.
(18) களியாட் டங்களைக் கனவினுங் கருதேல்.
(19) நன்னடை யொழுங்கிற் பின்னடைந்து ஒழுகேல்.
(20) சுத்தமுங் கடவுளைத் தொழுதலும் மறவேல்!

வாழ்வுஞ் சுகமும் வயதும் நீடிக்கும்
தாழ்விலா எண்பதுஞ் சார்ந்து கைக் கொளினே.

சுகவனம் - சிவப்பிரகாசன், தமிழ்ப்பண்டிதர்,
காவேரிப்பட்டணம், சேலம் ஜில்லா.

ஆனந்த போதினி - 1925 ஷு - மார்ச்சு மீ
